

TELEVİZYON, BİLGİSAYAR VE ÇOCUK

Çocuklar Ve Gençler Ne Kadar Süre Ekran Başında Kalıyorlar?

Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre çocukların ve gençlerin ekran (Televizyon ya da bilgisayar ekranı) karşısında geçirdikleri süre günde 2-5 saat arasında değişmektedir. Bu da 365 günle çarpılınca yılda 730-1460 saate karşılık gelmektedir. Bu süre çocukların okulda geçirdikleri süre olan yılda 1260 saatten (7 saat x 180 gün) ya da aileleriyle baş başa geçirdikleri süreden (günde yarım saat- 2 saat- yılda 182-730 saat), oyun, spor, hobiler için ayrılan süreden (haftada 2-4 saat- yılda 104-208 saat) daha uzundur. Yani günümüzde çocuklar ve gençler uyumak dışında yapılan her şeyden daha fazla zamanlarını ekran karşısında geçiriyorlar. Yine yapılan araştırmalara göre çocukların 0'ü okul öncesi dönemde TV izlemeye hatta bilgisayar başında zaman geçirmeye aileleri tarafından yönlendiriliyorlar. Üstelik okul öncesi dönem çocukları genellikle tüm gün evde oldukları için ekran karşısında geçirdikleri süre çok daha uzun olabiliyor. Evlerde televizyonlar bütün gün açık oluyor ve çocuklar doğrudan izlemeseler bile oradan gelen ses ve görüntülere maruz kalıyorlar.

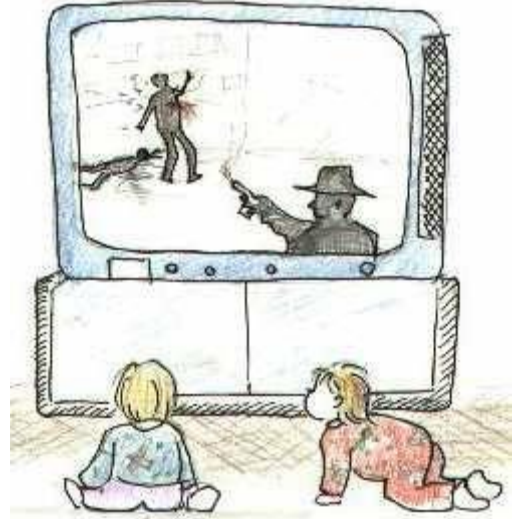
Çocuklar Ekran Aracılığıyla Ne İle Baş Başa Kalıyorlar?

Çizgi Filmler: Büyük çoğunluğunda saldırma, yok etme, vurma, savaş, büyü, sihir...

Diziler: Mafya, cinsellik, şiddet, çeşitli sahtekarlıklar, doğa üstü güçler, ruhlar...

Haberler: Savaş, terör, kapkaç, kaçırılma, hırsızlık, cinayet...

ÖZETLE: Erişkin dünyasında tanık olmasını istemeyeceğiniz her şeyle, çok erken yaşta medya aracılığıyla tanışıyorlar.



Çocuklar Neden Daha Duyarlıdır?

Davranışları izleyerek öğrenirler.

Gerçekle fanteziyi ayırt edemezler.

Erişkinin yargılama, neden sonuç ilişkisi yetilerine sahip değildirler.

Televizyonun Olumsuz Etkilerinin Nedenleri Nedir ?

Televizyon ve bilgisayar ekranında görüntüler her 5-6 sn'de bir değişir. Bu hızla değişen görüntü ve sesleri izleyen kişi düşünmeden, yorumlamadan pasif izleyen konumuna geçer. TV izlerken hem beden hem de zihin tamamen pasif durumdadır.

Ekrandaki görüntüler , sesler ve efektler ilginin dağılmasını önleyecek şekilde hazırlanmıştır. Sürekli hareket, değişim, heyecan vardır. Bu harekete ve hıza alışan bir zihin için gerçek dünya durağan, sıkıcı gelmeye başlar. Farklı etkinliklerle kendi kendini oyalama becerisi azalır. Kendi kendine oyalanamama olur. Çok televizyon izleyen çocuklar televizyonun olmadığı ortamlarda sürekli can sıkıntısından yakınırırlar.

Ekrandaki şiddet içerikli görüntüler çocuğa şiddetin yaygın olduğu, olağan bir baş etme yolu olduğu düşüncesini kazandırır. Bu da çocuk ve gençlerde şiddete duyarsızlık, saldırgan davranışlara neden olur.

Ekrandaki korkunç görüntüler ve sesler çocukların belleklerinde kalıcı bir biçimde saklanır. Hatta bu tür görüntüleri izledikten sonra kendi kendilerine zihinlerinde aynı görüntüleri canlandırabilirler. Bundan sonra en ufak bir uyarandan sonra aşırı korku, panik, gece kabusları, uyku bozuklukları gelişebilir.

Televizyon Ve Bilgisayar Başında Uzun Süre Geçirmenin Olumsuz Sonuçları Nelerdir ?

Fiziksel sonuçlar: Hareketsizlik ve buna bağlı sağlık, kilo sorunları.

Duygusal sonuçlar: Korkular, kaygılar, sinirlilik, aşırı duygusallaşma

Bilişsel: Sözel becerilerde kısıtlılık, dikkat dağınıklığı, okul başarısızlığı, yaratıcılığın azalması, okumaya ilgisizlik

Davranışsal sonuçlar: Şiddet eğilimi, küfür, cinsellikle erken tanışma, dürtüsellik, tüketim ve marka tutkusu, bağımlılıklar

Sosyal sonuçlar: Sosyal ilişkilerde zorluk, kısıtlılık, farklı değerler ve inançlar-yalan, sahtekârlık.

Neler Yapılabilir?

1. İki yaş altındaki çocuklar TV izlememeli.



2. TV çocuğu oyalama aracı olarak kullanılmamalı.

3. TV karşısında yemek yedirilmemeli.

4. İki yaşından sonra günde en fazla 1 saat:

Program seçimini anne baba yapmalı,

Anne baba çocukla birlikte konuşarak, tartışarak izlemeli,

5. TV izleme tutumu konusunda anne baba örnek olmalı:

Seçici olmak, program bittiğinde televizyonu kapatabilmek.

TV dışında etkinlikler, sohbet, okuma, oyuna zaman ayırmak.

6. Aile kuralları:

Yemek yerken TV izlenmeyecek.

TV bütün gün açık olmayacak.

3. Yatak odalarında TV olmayacak.

7. Çocuęun hobileri, oyunları, dięer çocuklarla bir araya gelmeleri desteklenmeli.

8. TV ödül ya da ceza olarak kullanılmamalı.

**Bu yazı madalyon klinikten alıntılar içerir.*